

Speiseplan

Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Hühnerfrikassee m. Erb- sen, Möhren & Spargel ^A Langkornreis	Hähnchen Gyros m. Zwiebeln & Paprika ^{J, K, 12} Kräuterquark ^{B, H, 43} Weißkrautsalat ² Gebackene Kartoffelwür- fel	Hähnchenbrustfilet ^{A, Ab, 12} Zitronen-Butter-Sauce ^A Blumenkohl-Röschen ^J Gebackene Kartoffele- cken	Geflügel-Hackröllchen im Speckmantel ^{A, Ab, Ac, D, G, J, K, 43} Rosmarin-Braten-Sauce ^{B, H, K} Kaisergemüse ^{B, H, J, 43} Salzkartoffeln ⁴³	Heringstipp mit Äpfeln, Zwiebeln & Gurken ^{B, D, E, H, 2, 9, 10} Grüne Brechbohnen ^{J, 43} Peilkartoffelwürfel ⁴³	Klarer Linseneintopf m. Würstchenscheiben ^{A, Ab, J, 43}	Hähnchenrollbraten mit Senf & Kümmel ^{B, K, 43} Geflügelsauce ^J Rosenkohl ^{J, 43} Béchamelkartoffeln ^{A, Ab, B, H, J}
Menü 2	Tagliatelle ^{A, Ab, D} Brokkoli-Röschen ^{J, 43} Zitronen-Butter-Sauce ^A	Omelette mit Garten- kräutern ^{D, 43} Petersilien-Rahmsauce ^A Kartoffelstampf ^{B, H, 43} Rote Bete in Streifen ⁴	Klarer veget. Gemüse- eintopf ^{J, 43}	Veget. Brokkoli-Pesto- Pfanne mit Sojastücken ^{A, Ab, B, D, G, H, I, K, J, 43} Fusilli ^{A, Ab, D, 43} Bunter Rohkostsalat mit Weißkraut und roter und grüner Paprika ²	Fenchelrisotto ^{B, H, J, 43} Tomatensauce ^{J, 43} Rosmarin-Focaccia ^{A, Ab, 43}	Süßer Milchreis ^{B, H, 43} heiße Kirschsauce ⁴³	Penne Rigate ^{A, Ab, D} Veget. Hackpfanne m. Käse, Gemüse & Reis ^A Blattsalat-Mix ⁴³ Joghurt Kräuter Dres- sing ^{B, D, H}
	pro Portion: 410 kcal; 19 g Eiweiß; 8 g Fett; 65 g KH	pro Portion: 459 kcal; 30 g Eiweiß; 19 g Fett; 39 g KH	pro Portion: 324 kcal; 22 g Eiweiß; 11 g Fett; 31 g KH	pro Portion: 321 kcal; 20 g Eiweiß; 10 g Fett; 37 g KH	pro Portion: 459 kcal; 17 g Eiweiß; 34 g Fett; 21 g KH	pro Portion: 376 kcal; 12 g Eiweiß; 24 g Fett; 23 g KH	pro Portion: 303 kcal; 23 g Eiweiß; 9 g Fett; 28 g KH
	pro Portion: 344 kcal; 13 g Eiweiß; 6 g Fett; 57 g KH	pro Portion: 328 kcal; 14 g Eiweiß; 17 g Fett; 28 g KH	pro Portion: 160 kcal; 2 g Eiweiß; 10 g Fett; 13 g KH	pro Portion: 446 kcal; 16 g Eiweiß; 17 g Fett; 54 g KH	pro Portion: 387 kcal; 9 g Eiweiß; 13 g Fett; 56 g KH	pro Portion: 392 kcal; 12 g Eiweiß; 10 g Fett; 64 g KH	pro Portion: 392 kcal; 20 g Eiweiß; 8 g Fett; 58 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (2) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Süßungsmittel, (9) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (12) mit Farbstoff, (43) enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe
 Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse, (Ac) Roggen und Roggenerzeugnisse, (Ab) Gerste und Gerstenerzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (E) Fisch und -erzeugnisse, (G) Soja und -erzeugnisse, (H) Milch und -erzeugnisse, (I) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (I) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (Ik) Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse